inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

4 port

Grönsaker, Huvudrätt, Fest

FALAFELSPETT MED FETASALLAD

Ingredienser

3,5 dl couscous, fullkorn
5 dl vatten
1 tärning buljong, grönsak
$^{1}/_{2}$ st lök, gul
2 klyftor vitlök
3,5 dl kikärtor
1 st ägg
$^{1}/_{2}$ tsk salt
1 krm cayennepeppar
2 tsk spiskummin
2 msk vatten
1 dl sesamfrön
1 msk olivolja *(stekning)*
20 g smör *(stekning)*

Sallad

100 g fetaost
2 st tomat
1 st paprika, grön *(strimlad)*
1 st lök, röd
1 msk olivolja
1 nypa citron *(pressad)*
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar

Gör så här

Koka mycket couscous på en gång så att det räcker både till spetten och som tillbehör, dvs koka ca 5 portioner couscous.

1. Koka upp vattnet med buljongtärning. Koka couscousen enligt anvisningar på paketet tillsammans med buljong och låt svalna lite. Skär löken i bitar och lägg i en mixer. Pressa i vitlök. Tillsätt couscous, kikärter, ägg, salt, cayennepeppar, spiskummin och vatten.

2. Mixa till en slät konsistens. Forma till avlånga rullar och rulla i sesamfrön. Stek 10-15 minuter i en blandning av olivolja och smör på medelvärme utan att de bränns. Stick in pinnar. Blanda ihop salladen och servera med spetten och couscous.

Näringsinnehåll:

Kalorier: 480 kcal